

## 中学生学习计划合集 15 篇

### 中学生学习计划合集 15 篇

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将接触新的知识，学习新的技能，积累新的经验，现在的你想必不是在做计划，就是在准备做计划吧。相信大家又在为写计划犯愁了吧？以下是小编收集整理的中学生学习计划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

#### 中学生学习计划 1

小升初后，接下来便是初中的学习。初一学习如何计划？初一学习计划如何制定？初一学习计划怎样安排？这便成了小升初学生及家长们的困惑。关于如何计划初一的学习，班主任整理了一些同学们的看法。整理如下：

一、初一学习如何计划：初中的学习规律。

初一不分上下，初二两极分化，初三天上地下。好学生初一的目标是：每次考试应在（百分制）语文 90 以上，数学、英语 95 以上，政、史、地、生 90 以上。

二、初一学习如何计划：初一学习谨记要点。

中考是考基础的，要求绝对不能偏科。到了初二以后就能看出，排名靠前的都是各科均恒的。真诚提醒初一的学生及家长，绝对不能偏科。三、初一学习如何计划：科学学习计划定制要领。

第一：要自信。很多的科学研究都证明，人的潜力是很大的，但大多数人并没有有效地开发这种潜力，这其中，人的自信力是很重要的一个方面。无论何时何地，你做任何事情，有了这种自信力，你就有了一种必胜的信念，而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就会一事无成，而且很容易陷入永远的自卑之中。

第二：有科学的学习方法就可以在学习上做到事半功倍。

提高效率方面：有学习环节，学习态度、学习方法。你只要从现在把学习转变了，学牢了，当然就简单了，成绩就会提高。每个人的基础不同，学习态度也不同，所以要采用的方法也就不同。要把学习

学好就得找到适合自己的学习方法，要根据自己的特点选择适合的方法。就可以取得进步。学习的方法应该是“百家争鸣”“百花齐放”。

第三：考试关键是自己对学科的掌握情况。基础学科占 60%，中档题主要考技能应用占 25%，高档题占 15% 主要是综合能力、应用能力的考查，主要是区分高层学生。考试大家都紧张，其实不用害怕，不要紧张。

第四：初一最重要是不要太紧张、只要把分数看开点就可以了，否则太过于紧张的心情，是无法进行复习的、

- 1、全面复习的基础知识。
- 2、详细分析存在的问题，做好查缺补漏的复习。
- 3、分版块复习。做到同中有异，异中有同。
- 4、专题复习。综合能力的培养，拓展自己的应用能力。

## 中学生学习计划 2

期末考试结束了，当大家还来不及喜或悲的时候，寒假就要来临了。经过一个学期的努力，有些同学觉得很有收获，对于高考充满信心；也有同学会觉得对与上学期所学的知识还有欠缺，对于高考会有些许畏惧。

人的一生中有很多事情是大家依靠本人的力量不能实现的，大家也不可能改变所有的事，但高考的成败确是真真切切地把握在你手中。那就是努力就一定有收获。大家并不孤独，在这关键时刻，你有梦想，有和你并肩作战的同学，还有老师和家长的关心更有大家的鼓励和陪伴。这种感觉是无比幸福的，所以真的应该好好珍惜。

说了这么多，希望大家能够以愉快的心情迎接寒假的到来！

另外，为了让自己的寒假过得充实而有意义，制定寒假学习计划：

- 1、早晨合理安排 30 分钟读一读英语；
- 2、利用上午 2 节课的时间分别独立完成 2 科寒假作业；
- 3、中午适当午休；
- 4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排；
- 5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里；

- 6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻；
- 7、读一些好的小文章，写日记或是读后感，或是精彩的摘抄；
- 8、每天学习时间最少保持在7-8小时（上课时间包括在内）；
- 9、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30；
- 10、既不要睡懒觉，也不要开夜车；
- 11、制定学习计划，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面；
- 12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下；
- 13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本；
- 14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

### 中学生学习计划3

放假后的第一件事，应该是整理出可利用的时间，做出时间安排表，以每一天为单位；接下来，梳理自身学习情况，找出最需提高或最想做之事，合理分配复习和预习时间，有针对性地制定假期学习计划。

每天有效学习时间最好保持在5-6个小时。可以根据自己情况合理的规划一下，例如：

早上2个半小时，中午2个半小时，晚上1个小时

学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。

既不要睡懒觉，也不要开夜车。

习惯比聪明更重要！只要你按照计划来，每天坚持，你的成绩不会没有进步的！

呵呵，不要忘了，一定要预留出锻炼身体和休闲活动的时间。一

一旦制定就应该严格遵守。相信你的假期一定会有意想不到的收获。

#### 中学生学习计划 4

暑假是一年中 longest 的假期，为了更加充实我的暑期生活，即使在暑假也要严格要求自己，使自己能力和素质不断提高，围绕这个目标，制定如下计划：

##### 一、任务

- 1、加强锻炼，提高身体素质。
- 2、学习英语四级的知识，提高英语能力。
- 3、五笔录入速度提高 200 字每十分钟。
- 4、放松身心，走亲访友。
- 5、参加实践活动，加强独立能力。
- 6、考取驾照。

##### 二、具体措施

1、每天早上 6 点起床，6：20--7：00 晨练。夏天是最美丽的季节，早晨的空气清新，适合晨练，想减肥的话晨练是最重要的跑步也好打球也好一定要坚持。

2、7：00 -- 9：30 晨读，读英语单词背文章，每天读一篇文章，背 30 个英语单词，为英语四级做准备，我相信，如果想学好英语早读很重要，会锻炼你的语感发音口语等各方面。

3、虽然经过一个学期的训练，但是我的五笔录入速度还不够好，所以要加强，坚持每天练习一个小时的五笔录入，争取一个暑期能达到每分钟 50 字，并一直坚持。

4、经过一年的学习生活，心情可能会有些疲惫，所以我想在假期中选取几天来放松身心，例如爬山、游泳、度假、观日出、尝小吃、看世博、赏夜景，找机会多看看外面的世界，或放松心情，或增长见闻。充分享受外出的快乐，使自己在假后重返学校更有动力。

5、为使自己更好的适应社会，提高自己各方面能力。加强生活独立自主能力和责任感强，又能主动分担家庭的经济压力，通过暑期打工来获得一定报酬，提前适应职场生活。例如一些办公室文员，或在商场做促销等。

6、文秘必须具备多方面能力，所以考取驾照是必须的，这样在将来找工作时会更加有优势，暑期参加培训班，考取驾照。

#### 中学生学习计划 5

1. 每天保证一定的阅读量

2. 每天保证一定的听力的时间，至少 15 分钟的时间，集中注意力，并有意识地去记忆好的句子

3. 日常思考的时候，尝试用英语思考、想问题以培养语感。

听力：

1. 从 **special english** 做起。每天听写 1 篇。一定要坚持。

2. 每周看一部 **discovery** 系列的纪录片。初步定在每周 6 晚。

精读：

1. 学习新概念英语。背诵课文。

2. 重点领会作者的写作手法，记忆好的结构性的句子和内容性的句子。

词汇：

系统背诵六级词汇。选用星火的 6 级词汇书。每周 3 个 **wordlist** ，这样 3 个月时间可以全部背完。词汇是重中之重，万万不可轻视！

口语：

每天坚持对同事说一句以上商务英语，交际、问候的英语不算。

语法：

主要还是靠使用中掌握，坚持写英语日记的话，会对语法和词汇都大有好处。当然有一本语法书也是很重要的。切忌不可使用文曲星，应该使用纸质英文词典。

每天计划

早上：8：30—9：00（上班途中），在车上听 **bbc** 或中国国际广播电台的早间新闻。

中午：12：30—1：00，听 **chanelv** 的英文歌。

下午：5：30—6：00（下班途中），在车上听 **bbc** 或中国国际广播电台的晚间新闻。

晚上：9：00—11：00，背单词，听听力，背课文，看语法。听

力可选择听 4 频道的英文新闻；大声朗读英文课文一篇。

## 中学生学习计划 6

### 一、为什么要制订学习计划

制订学习计划的目的是通过确定学习目标，合理地安排学习时间，从而提高学习成绩。

- 1、计划是实现学习目标的蓝图；
- 2、制订计划是实行自我控制、自我管理的前提；
- 3、制订计划能减少时间的浪费，提高学习效率。

### 二、学习计划一般包括的内容

学习计划有平时计划、阶段计划和长远计划三种。平时计划以通常的学习常规和临时性安排为内容；阶段计划以一个月或一个学期为一个周期；长远计划以一年或几年为周期。

学习计划一般应包括：

(1) 对上学期（或前一阶段）学习情况的分析，简要说明所取得的主要成绩和存在的问题；

(2) 提出本学期（或下一阶段）的努力方向并确定目标；

(3) 学习时间如何安排；

(4) 采取哪些措施，采用哪些方法。

### 三、怎样制订学习计划

1、全面分析，正确认识自己。

准确找出自己的长处和短处，以便明确自己学习的特点、发展的方向，发现自己在学习中可以发挥的最佳才能。

2、结合实际，确定目标。

订计划时，不要脱离学习的实际，目标不能定得太高或过低，要依据：

(1) 知识、能力的实际；

(2) “缺欠”的实际；

(3) 时间的实际；

(4) 教学进度的实际，确定目标，以通过自己的努力能达到为宜。

3、长计划，短安排。

要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课和各项学习活动的具体目标。学习目标可分为：

- (1) 掌握知识目标；
- (2) 培养能力目标；
- (3) 掌握方法目标；
- (4) 达到成绩（分数）目标。

长计划是指明确学习目标，确定学习的内容、专题，大致规划投入的时间；短安排是指具体的行动计划，即每周每天的具体安排和行动落实。

4、突出重点，不要平均使用力量。

所谓重点：一是指自己学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。订计划时，一定要集中时间，集中精力保证重点。

5、计划要全面，还要与班级计划相配合。

计划里除了有学习的时间外，还要有进行社会工作、为集体服务的时间；有保证睡眠的时间；有文体活动的时间。时间安排上不能和班级、家庭的正常活动、生活相冲突。

6、安排好常规学习时间和自由学习时间。

常规学习时间（即基本学习时间）：指的是用来完成老师当天布置的学习任务，“消化”当天所学知识的时间。

自由学习时间：指的是完成了老师布置的学习任务之后，所剩下的归自己支配的学习时间。在自由学习时间内一般可做两件事：补课和提高。补课是指弥补自己学习上的缺欠；提高是指深入钻研，发展自己的学习优势或特长。不管是补课还是提高，最好要围绕一个专题进行，这样做，学习比较容易见效果。

自由学习时间内所取得的学习效果，对改变学习现状具有重大的作用，因此这一时间的安排，应当成为制订学习计划的重点之一。

7、脑体结合，学习和其他活动应合理安排。

在安排计划时，不要长时间地从事单一活动。

- (1) 学习和体育活动要交替安排。比如，学习了一下午，就应当

去锻炼一会儿，再回来学习；

(2) 安排科目时，文科、理科的学习要错开，相近的学习内容不要集中在一起学习；

(3) 同一学科的材料，用不同的方法学习。

#### 8、提高学习时间的利用率

时间是宝贵的，自觉提高时间利用效率，是每个中学生学习上进行自我修养的重要内容。

(1) 早晨或晚上，一天学习的开头和结尾时间，可安排着重记忆的科目，如英语科等；

(2) 心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可安排比较枯燥的内容或自己不太喜欢的科目；

(3) 零星的或注意力不易集中的时间，可安排学习自己最感兴趣的学科或做习题。这样可以提高时间的利用率。

#### 9、计划要留有余地。

#### 10、注意效果，定期检查，及时调整。

检查内容：

(1) 计划中的学习任务是否完成？

(2) 是否基本按计划去做？

(3) 学习效果如何？

(4) 总结得失，找出偏差，分析原因，以利改进。从而实现自我管理，自我控制，自我激励、自我调整。

#### 四、认真执行学习计划的意义和作用

1、努力实施计划，可以磨炼意志；

2、有利于良好学习习惯的形成；

3、能有效地提高学习成绩。

没有计划的学习活动是无法控制的，而实施计划是比较困难的，但实现计划之后的心情则是非常愉快的。一个遵循学习原则，学习劲头十足，意志顽强、方法也科学的同学，通过不懈的努力，一定能获得丰硕的学习成果。

中学生学习计划 7



制定一张计划表，合理地安排作息时间，保证每科的复习；建议同学们做一个寒假计划表，安排好自己每天要做的事情，按照计划学习。寒假里，同学们可自由安排的学习时间比较充足，每个同学可以根据自己的情况，选择记忆效果最佳的时段，来安排需要记忆的语文、英语等内容，复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前，可以在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果也会很好。另外，一天中各学科的复习应该穿插进行，也利于提高效率。有条件的同学借到七年级下册的数学书先看看，未雨绸缪，先预习下册的知识总是好的按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都会形成自觉行动，成为好的学习习惯。提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排使你更有效的利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不会完成，这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不要总是花费心思考虑等下该学什么

2、积极调整心态，在学习上扬长补短；中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。同学们可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决心态问题。比如很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。我建议同学们首先要给自己积极的暗示，要经常告诉自己“数学我一定行！”然后在时间的分配上，很多同学都把自己不喜欢的学科放在最后，等到不得不做时，才硬着头皮做，这样更加加重了畏难情绪。建议同学们不妨把自己薄弱的学科都放在每天复习的第一门来做，这时精力比较集中，克服困难的信心也会增强。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。注意活动安全，文明出行。寒假生活是短暂的，希望每一位初一同学，都能够度过一个愉快而充实的寒假。Happy new year !

许多中学生在刚放假后的前几天不能安心学习，给自己找个理由“学了半年了，放松几天总可以吧，七天后我再开始学习”。但是，

没做一半。更可怕的是，很多孩子在假期玩散了心后，开学后也很难进入状态，成绩下滑就成了假期学习的必然结果。关键的是要给孩子制订一个有规律的“学、玩计划”，最好是每天都有玩和学的时间，即使需要拿出几天甚至十几天的时间去玩，最开始的几天也要严格按照固定的时间表先调整生物钟。

1.看数学书，尽量把基础的知识懂透。暑假时间比较多，自主学习的时间久较多，所以要好好把握。把平时没学懂的学懂。为下学期的学习做下铺垫

2.学数理化，不做题是不行的，数理化讲究见多识广，有些个别见都没见过的题，你做过的，就很容易。

3.数学，假期补课可以适当安排，毕竟初一，不用太紧张，补课要有针对性，对自己不懂，或不是很懂的东西才补。

4.适当的预习也是有必要的当然，能力不同，要求不同

语文语文学起来应该比较轻松，主要是背诵下期的一些古文，这个很重要，为开学的学习打下号基础；

英语记单词。复习就是记学过的单词，尽量都会写。还有就是背课文，增强语感。很重要；

寒假生活开始了，中学生应该如何度过一个充实的寒假学习生活呢？我结合几年来对学生的辅导，就如何制定详细的学习计划谈一下几点意见：合理安排时间。

学生平时在学校学习每天从早到晚，都围绕着老师和作业考试转，很少有自己自主化学习的时间。寒假了应该全部是自己的时间。学生要在放假后就制定一个寒假学习生活计划。从时间来说，假期不像在校学习时那么紧张。但也要有条不紊。一天的时间安排从早上起床到中午再到晚上休息，都要有一个详细的规划。什么时间预习复习功课，预习复习哪门功课。

什么时间休息，如听听音乐，唱唱歌。什么时间和家长或同学上街玩或做些有益的体育活动。要像在学校里一样有一个“日程表”，制定的计划要充分想到一些自己控制不了的时间，留有弹性余地。如

一般要 7:00 起床，中午休息半小时，晚上 9:00 最晚 9:30 休息。把复习功课、科目、玩、兴趣发展、逛街、访友的时间穿插开，做到劳役结合、井井有条。一般上午以理科为主，下午以文科为主，零散时间背背单词、积累。

从最差科目着手，例如，英语每天固定背单词，数物化每天做习题，语文每天做阅读。

## 8

这个学期已经结束了，寒假马上就要到来了，在这之前我想要为自己这一个寒假制定一个学习的计划。在假期结束之后我就要投入到紧张的复习之中了，几个月之后就是中考了，所以假期的时间自己是一定要利用好的。在制定好计划之后我一定要严格的去执行这个计划，让自己在这个短暂的假期之中能够有很多的收获。

### 一、作息时间

在这个假期中我要严格的按照学校的时间来作息，我知道假期里自己面临的诱惑是比较的多的，但我想我一定要管理好自己的行为，把心思都放到学习上，最后这半年是非常的关键的。按照学校的作息时间学习是有两个好处的，一是自己也已经适应了这样的时间安排，二是这样可以让自己在开学之后迅速的适应，投入到学习当中。一整天的时间自己都应该要利用好，让自己能够在开学的时候有些许的进步。

### 二、具体安排

1、上午。上午我的安排是写假期作业，这个寒假老师为了我们能够认真的学习布置了比较多的作业，我必须认真的去完成这些作业。学习是需要自觉的，不能在没有人监督的时候就随便的写，不能因为老师不会检查就不认真的去做。学到的东西都是自己的，只有自己勤学才能够学好。

2、下午。下午是自己的复习时间，一周是七天，我的计划是每天复习一个学科，偏理科一点的，数学、物理和化学这三个学科我就通过做题目来复习，还有偏文科一点的，语文、政治、英语和历史这四

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/695122244142011304>